

## Anforderungsprofil an Ju-Jutsu Fighter

### Anforderungsprofil WG / PK / EK Kader:

#### Allgemeine Voraussetzungen

#### Kondition

<b>Grundlagenausdauer</b>	3000 m Lauf (m) 3000 m Lauf (w)
<b>Schnellkraft</b>	Klimmziehen am Gürtel (10 sec) Standweitsprung Medizinballwurf
<b>Beweglichkeit</b>	
<b>passiv</b>	Grätsche 140° Rumpfbeugen im Stehen
<b>aktiv</b>	Beintechniken in Zeitlupe bis zum Kopf <ul style="list-style-type: none"><li>• Halbkreisfußtritt vorwärts</li><li>• Halbkreisfußtritt rückwärts</li></ul>
<b>Maximalkraft</b>	Bankdrücken <ul style="list-style-type: none"><li>• 1,3faches Körpergewicht (m)</li><li>• 1,1faches Körpergewicht (w)</li></ul> Bankziehen <ul style="list-style-type: none"><li>• 1,3faches Körpergewicht (m)</li><li>• 1,1faches Körpergewicht (w)</li></ul> Beinpresse/Kniebeuge <ul style="list-style-type: none"><li>• 1,8faches Körpergewicht (m)</li><li>• 1,5faches Körpergewicht (w)</li></ul> Reisen mit umsetzen <ul style="list-style-type: none"><li>• 1,3faches Körpergewicht (m)</li><li>• 1faches Körpergewicht (w)</li></ul>
<b>Koordination</b>	Turnelemente <ul style="list-style-type: none"><li>• Sprungrolle</li><li>• Kopfstand</li><li>• Handstand abrollen</li><li>• Handstützüberschlag seitwärts</li><li>• Handstützüberschlag vorwärts</li></ul> Kastenbumeranglauf Seilspringen in Variationen Rückenrolle
<b>Mentale Fähigkeiten</b>	Willensstärke Durchsetzungsvermögen Konzentrationsfähigkeit

## Spezielle Leistungsvoraussetzungen

<b>Part 1</b>	gerade Führhand zum Körper gerade Schlaghand zum Körper Faustrücken und Innenkante zum Kopf Halbkreistritte zum Kopf Halbkreisfußtritt rückwärts zum Kopf 1 Stopptechnik Bein 1 Stopptechnik Faust
<b>Übergang Part 1 / 2</b>	2 Würfe aus dem Übergang 1 x aktiv den Griff holen 1 x Griff holen durch auflaufen lassen des Gegners
<b>Part 2</b>	Würfe nach vorne beidbeinig und einbeinig Abtauchtechnik Wurf nach hinten Selbstfalltechnik Ausheber 2 kleine Würfe/Beingreifer
<b>Übergang Part 2 / 3</b>	1 Übergänge ohne Wurf (Schutztechnik) 1 Übergang mit Wurf
<b>Part 3</b>	2 Haltetechniken, 1 bei Bauchlage des Kontrahenten 2 Würgetechnik 2 Hebeltechnik 2 Beinhebel
<b>Kombinationen</b>	<b>Part 1</b> 2 2er und 3 er Kombination in Part 1 mit und ohne Beintechniken 1 Konterkombination 2 Kombination in der „falschen“ Auslage  <b>Part 2</b> 1 Handlungskomplex in Part 2, der die meisten Reaktionen des Partners berücksichtigt 1 Handlungskomplex aus einem Unorthodoxen Griff  <b>Part 3</b> Angriffskombinationen gegen die Bank, Rückenlage des Partners und von der Kopfseite des Partners Angriffe aus der eigenen Rückenlage Verteidigungskombinationen bei eigener Bankposition und Bauchlage
<b>Taktisches Verhalten</b>	Konzepte gegen verschiedene Kämpfertypen kennen einen Kampf bei Punktführung sicher gewinnen einen Kampf bei Punkterückstand gewinnen können in der „falschen“ Auslage Kampfhandlungen ausführen